

# 朝日公民館だより

鉄道の開通とともに発展したまち「あさひ」

令和元年 6月 NO. 373

TEL:21-3432 / FAX:21-3717

mail asahi-ph@mable.ne.jp

ホームページ

『松江市朝日公民館』で検索

## ヘルシーぐーんとアップ講座 転ばぬ先のちょっとからだにいい話

玉造病院の看護師と理学療法士の方をお招きし、「転ばぬ先のちょっと体にいい話」をテーマに転倒予防や認知症予防へのちょっとしたお話、また足腰に大変よく効く簡単なストレッチなどを教えていただきます。何事も小さな積み重ねが大事!!どなたでもご参加いただけますのでお問い合わせしてお越しください。

日時 6月27日(木) 13:30 ~ 15:00

場所 朝日公民館 集会室

講師 玉造病院 看護師 中村 ひろこ さん  
理学療法士 吉岡 幸美 さん  
山崎 和行 さん



服装等 動きやすい格好

申込み 6月21日(金)までに朝日公民館へお申し込みください

主催 朝日地区社会福祉協議会

※ この事業は篤志寄付金配分金(香典返し)の助成を受けて実施しています。

## 高齢者大学 音楽鑑賞とワークショップ

プラバホールから音楽の出前をしていただきます。生の演奏をぜひお楽しみください。演奏の他、楽しいお話を聞いたり、リズム遊びをしたりして楽しみましょう♪

日時 7月4日(木) 10:00 ~ 11:30

場所 朝日公民館 集会室

参加費 無料

申込み 6月28日(金)までに朝日公民館へお申し込みください

備考 リハーサルをされるので10時前にならないと集会室には入れません



## わんぱく教室 松江認定こども園「ぽかぽか広場」に遊びに行こう

6月のわんぱく教室は、松江認定こども園に遊びに行きます。遊戯室や園庭で遊んだり、保育室の見学をさせてもらったりします。皆さんのご参加お待ちしております!

日時 6月12日(水) 10:00 ~ 11:30 (集合9:45)

場所 松江認定こども園(東朝日町232) ※現地集合

持ち物 お茶

申込み 6月4日(火)までに朝日公民館へお知らせください

※お車でお越しの方は、申込時にお知らせください。駐車場所をお伝えします。



## 書を寄贈いただきました

松本芳子様(東朝日町2区)より、自作の書「日々是好日」を寄贈いただきました。さっそく床に掛けさせてもらうと、和室がとても趣のある空間になりました。畳も新しくなり、和室を使用される方は今までと違った雰囲気を感じが良いと思います。大切に飾らせていただきます。ありがとうございました。



## 夫婦漫才 よしことじゅんじ



日時 6月5日(水) 10:00 ~ 12:00  
(漫才は11:00~11:30)

場所 朝日公民館 和室

メニュー  
コーヒー  
紅茶 抹茶  
(お菓子付き)  
200円

来月の開催日  
7月3日(水)  
10:00 ~ 12:00

6月の「喫茶あさひ」では、夫婦ボランティア漫才をしている「よしことじゅんじ」さんをお招きして夫婦ならではの息の合った漫才をみせていただきます。ぜひお問い合わせの上お気軽にお越しください。福祉推進員がお待ちしております。



## 高齢者大学 風土記の丘散策とかんべの里見学

5月23日(木)今年度第2回目の高齢者大学を健康まつえ21と共催で開催しました。今回は松江市営の定期路線バスで出かけました。午前中は風土記の丘の植物園散策。ガイドさんの説明を受けながら様々な植物に触れることができました。午後のかんべの里へ移動し、工芸館の見学で芸術の世界に、民話館で昔話の世界にひたりました。晴天にも恵まれ楽しい1日となりました。



朝日公民館の大きな行事の日程をお知らせします。地域の皆さんのご参加とご協力をお願いします。

◆朝日まつり 8月17日(土)

◆朝日地区町民体育祭 9月15日(日) [予備日なし]

◆朝日文化祭 10月26日(土) 27日(日)

# 朝日体育協会よりお知らせ

朝日地区ソフトボール大会が、5月19日(日) 三中グラウンドにて開催されました。結果は次のとおりです。

優勝 東朝日町1・2区      2位 東朝日町3・4区      3位 松原町

今年度の朝日地区大会の日程は下記のとおりです。皆さんぜひご参加ください。

- ◇ソフトバレーボール大会 6月23日(日)
- ◇町民体育祭 9月15日(日)
- ◇グラウンドゴルフ大会 11月3日(日)
- ◇卓球大会 11月24日(日)

## 春季 クリーンまつえ

実施日 6月16日(日)

恵まれた自然環境を一層美しく、明るく住みよいまちにするため、各町内会・自治会での清掃活動へのご協力をお願いします。

### 朝日グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能の低下予防や、転倒予防に効果があるといわれています。楽しく体を動かして心の健康も維持しつつ健康寿命を伸ばしましょう。

開催日 原則毎週 水曜日・金曜日

行事予定表で確認ください

時間 9:15 ~ 11:00

場所 三中第二グラウンド

参加費 無料



### わいわいサロン (乳幼児健康相談)

日時 6月25日(火)  
10:00~11:30

場所 朝日公民館 和室

持ち物 母子健康手帳

内容 保健師による子育て・健康相談  
お子さんの身体測定

※予約は不要です。  
お気軽にお越しください。

### 朝日麻雀 だぼら会

(健康マージャン)

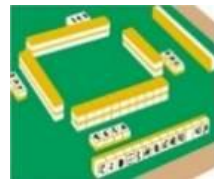
初心者大歓迎!! 頭と指先を使い、楽しく会話をしながらの健康麻雀は老化防止等に効果があります。申し込みは不要ですので、皆さんお気軽にご参加ください。

日時 6月6日(木) 20日(木)

13:30 ~ 16:30

場所 朝日公民館

参加費 100円



### 朝日公民館からのお願い

公民館での活動写真を広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

また、参加者が撮影された写真や動画に関しましては、個人が特定されるもの、他の方が写りこんだもの等の取扱いには十分注意いただき、SNS等インターネットやその他への掲載についてはご配慮いただきますようお願いいたします。

### 6月の行事予定 (5/22 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	土	日本語ひろば	16	日	クリーンまつえ
2	日		17	月	女性コーラス
3	月	朝日まつり実行委員会 女声コーラス	18	火	青パト
4	火	青パト	19	水	グラウンドゴルフ
5	水	喫茶あさひ グラウンドゴルフ	20	木	健康麻雀
6	木	親子読書 健康麻雀	21	金	青パト 小原流
7	金	青パト 小原流 グラウンドゴルフ	22	土	日本語ひろば
8	土	日本語ひろば 松江城・街美化ウォーク	23	日	朝日地区ソフトバレーボール大会
9	日	松江市ソフトボール大会	24	月	女性コーラス
10	月	社協視察研修	25	火	青パト わいわいサロン
11	火	青パト	26	水	グラウンドゴルフ
12	水	わんぱく教室 グラウンドゴルフ	27	木	ヘルシーぐーんとアップ講座
13	木		28	金	青パト 民児協 グラウンドゴルフ
14	金	青パト グラウンドゴルフ	29	土	日本語ひろば 防災倉庫点検
15	土	日本語ひろば	30	日	

### 香典返し御礼

宮廻 政史様 (東朝日町)  
前田 勝彦様 (西津田)  
系川 順子様 (新雑賀町)

故人のご冥福を心からお祈り申し上げます  
ありがとうございました

### \* 事務室閉鎖のお知らせ \*

5月30日(木)は12時から事務室を閉鎖いたします。公民館を利用される方は、あらかじめ鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。